

### 2018平昌冬季パラリンピック大会 速報写真展の開催

3月9日から3月18日まで、韓国平昌で開催されるパラリンピック速報写真を東京ガス株式会社様にご協力をいただき、区内スポーツセンターで展示いたします。

皆さまのご来場をお待ちしております。

展示開始 平成30年3月10日頃を予定

実施会場	所在地	
健康センター	東陽2-1-1	☎ 3647-5402
スポーツ会館	北砂1-2-9	☎ 3649-1701
深川スポーツセンター	越中島1-2-18	☎ 3820-5881
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	☎ 5609-9571
有明スポーツセンター	有明2-3-5	☎ 3528-0191
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	☎ 5606-3171

### 亀戸スポーツセンター カヌー一般公開

亀戸スポーツセンターでは、水彩都市江東の特色を活かしたスポーツとして、区内河川を利用したカヌー体験事業を行っています。

体験事業では、センター主催の安全講習会修了者を対象に一般公開を開催いたします。講習会修了者の皆様のご利用をお待ちしております。



#### 3月のカヌー「一般公開」

- 日 時 3月24日(土)13:30~16:00 (各30分)
- 会 場 旧中川「ふれあい橋」付近
- 対 象 亀戸スポーツセンターカヌー安全講習会を修了された方。  
※亀戸スポーツセンター「安全講習会修了カード」を発行された方。
- 申込方法 開催日10日前(3/14)から3日前(3/21)までに電話またはスポーツセンター受付窓口にて予約をしてください。(各時間帯定員5名)
- 当 日 予約した回の開始時間前にスポーツセンター受付にて、「安全講習会修了カード」をご提示の上、参加費600円(30分)をお支払いください。支払い済み券を受け取った後、ふれあい橋カヌー受付へお越しください。※キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- 問 合 せ 亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ☎5609-9571 fax5609-9574  
申 込 先

### 江東区ロゴマーク入りTシャツ発売中！！

江東区健康スポーツ公社では、

「SPORTS & SUPPORTS KOTO City in TOKYO  
スポーツと人情が熱いまち 江東区」を

PRする江東区ロゴマーク入りTシャツを販売しています。  
Tシャツを着てあなたもPRに参加してみませんか！

色 : 白・グレー  
サイズ : S・M・L・LL  
価格 : 1,470円(税込み)



#### ★3月の休館日のお知らせ★

3月の休館日 3月12日(月)・3月26日(月)

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。

深川北スポーツセンターは、設備改修のため休館中です。

※3月20日(火)から31日(土)までの期間

9:00から20:00の時間で教室の入金窓口のみ対応いたします。



# 応援します！あなたの健康づくり フィットこうとう MINI

公益財団法人  
江東区健康スポーツ公社  
〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号  
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048  
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>



#### 仕事帰りや遠出をして楽しむ

街中で気持ち良く走っているランナーを見かけて、自分も「仕事帰りにランニングをしたい」と思われている方、普段は近所を走っているけど「たまには遠出をして湾岸エリアを走ってみたい」と思われている方もいらっしやるとは思います。汗をかいたあとに、そのまま電車などの交通機関を利用するのはな」と諦めていませんか？

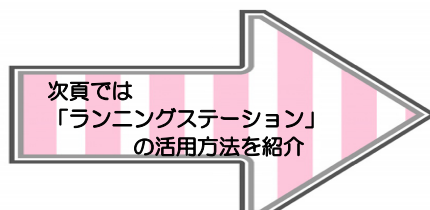
そんな方にお勧めなのが、区内6か所のスポーツセンターで行っている「ランニングステーション」のサービスです。

#### ランニングステーションとは？

ランニングステーションとは、ランニングの際に、荷物置き場や更衣のための拠点として使うこ

とができる施設のことです。

江東区の各スポーツセンターでは、施設の利用料金で更衣室を利用でき、ランニング後はシャワーを使えるので、運動後にさっぱりしてお帰りにすることができます。仕事帰りのランニングや、走って見たかった場所へランニングに行く際にとっても便利なサービスです。また、購入した利用券の利用時間内であればプールやトレーニング室も利用することができます。



#### 亀戸スポーツセンター プール全面休場について

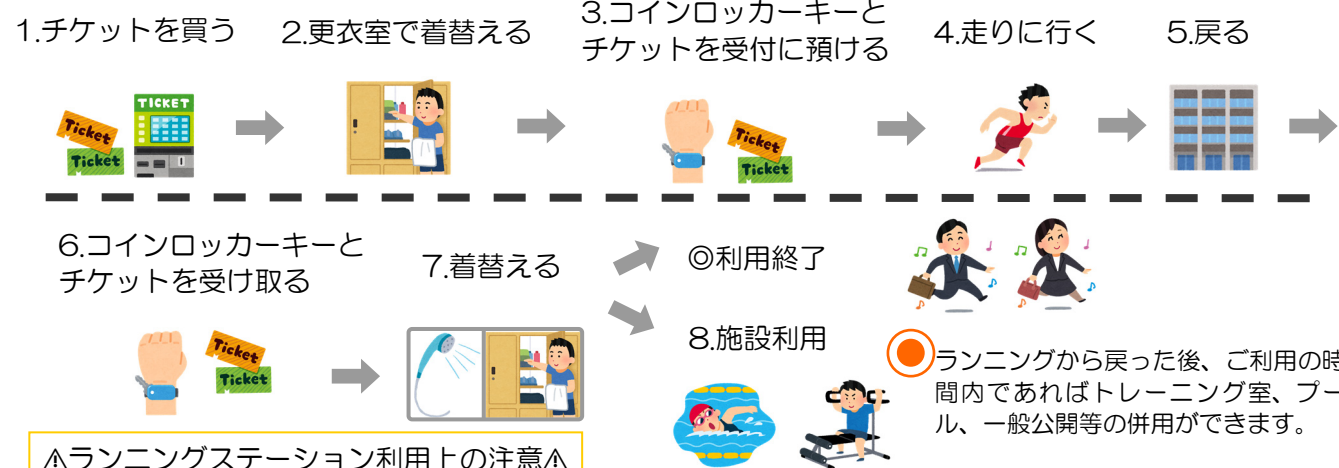
日頃より、亀戸スポーツセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。このたび、プールにおいて緊急点検を実施することになり、2月13日(火)より当面の期間、プールの全面休場を行うことと致しました。なお営業再開は、日程等詳細が確定次第、スポーツセンター内掲示及び亀戸スポーツセンターホームページ([http://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center3/](http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center3/))等でお知らせいたします。

プール休場に伴う、各種教室・団体利用料等の返金方法については、ホームページにてお知らせする予定であります。利用者の皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



## ランニングステーションの利用方法

### ランニングステーション利用の流れ



### △ランニングステーション利用上の注意△

施設外にランニングに出る際は、利用券・ロッカーキーを必ず受付に預けてください。  
ランニングと屋内施設を併用の場合は、室内履きとランニングシューズ（外履き）をご用意ください。  
その他各施設のスタッフの指示に従ってください。

### ランニングステーションと施設併用の組み合わせ

- ・ランニングステーションは、購入された利用券の利用時間内であれば、併用することができます。
- ・ランニングを先にするか、施設利用を先にするかは自由。

### 料金

	大人	シニア
体育室等	400円	100円
プール	400円	150円

シニア料金は区内に住所を有する65歳以上の方が対象となります。  
ロッカー代20円が別途必要となります。(10円返却式)  
その他、定期券、回数券などでもご利用いただけます。

ランニングステーションのみ	ランニングステーション + 一般公開	ランニングステーション + プール	ランニングステーション + トレーニング室
4時間	午前 9:00~12:00 午後 13:00~17:00 夜間 18:00~21:30	2時間	4時間

## 様々な場所で利用できる「ランニングステーション」

区内、区外を問わず、ランニングステーションはたくさんあります。

例えば銭湯。下町、江東区には今でもたくさんの銭湯があり、ランステとして利用できる銭湯もあります。

皆さんの町にある銭湯に、一度尋ねてみるのもいいかもしれません。但し、利用時のマナーはしっかり守りましょう。

また、今やランナーの聖地となっている「皇居」ですが、皇居の周りには大小様々なランステが、今では20以上あるといわれています。

昔ながらの銭湯から、スタイリッシュなランステ専用の施設までありますので、自宅や、職場周辺、また好みに合わせてランステを探してみるのも楽しみの一つかもしれません。



## 区内おすすめのランニングスポット

### ①荒川河川敷

言わずと知れた定番ランニングコース。信号や車を気にすることなく、気持ちよく走ることができます。東砂スポーツセンターや亀戸スポーツセンターから走ることができます。

葛西橋付近の眺め



### ②豊洲・市場・有明エリア

道幅の広い場所が多く走りやすいエリアです。市場周辺の景色や、ウォーターフロントを楽しみながら走ることができます。有明スポーツセンター前の富士見橋は隠れた絶景スポットで、特におすすめなのが夜景です。

富士見橋からの夜景

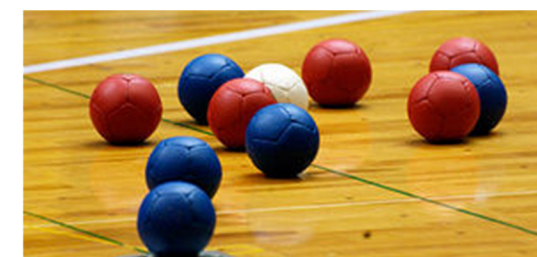


## やってみよう！ポッチャ！知ってみよう！ポッチャ！

イベントに参加してパラリンピック種目の魅力や競技の特性を知りましょう！

ポッチャのルールや戦術の説明後模擬ゲームを行います。みなさまのご参加、お待ちしております。

- 日 時 3月3日(日) 10:00~12:00
- 会 場 有明スポーツセンター体育館棟7階大体育室
- 対 象 ポッチャに興味のある方、先着50名
- 申込方法 有明スポーツセンタープール棟3階総合受付に直接、または、電話でお申込みください。
- 料 金 無料(参加者にお菓子のプレゼント)
- 問 合 せ 有明スポーツセンター 有明2-3-5
- 申 込 先 ☎3528-0191 fax3528-0192



## 知って、見て、プチ体験！ポッチャ！

ポッチャのルール説明や模擬ゲームを行います。

- 開 催 日 2月23日(金)・28日(水)、3月1日(木)・2日(金)
- 時 間 ①11時から12時 ②16時から17時
- 会 場 有明スポーツセンタープール棟2階エントランス
- 対 象 ポッチャに興味のある方。各回20名
- 申込方法 直接会場にお越しください。
- 料 金 無料(参加者にお菓子のプレゼント)
- 問 合 せ 有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎3528-0191 fax3528-0192



## 深川北スポーツセンター利用再開のお知らせ

4月1日(日)から  
利用を再開します！

設備改修工事のため昨年10月より休館中の深川北スポーツセンターは、4月1日から利用を再開いたします。皆さまのご利用をお待ちしております。

### 個人利用

一般公開区分の変更はございません。  
区分については、下記URLをご覧ください。  
[http://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center6/division/](http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center6/division/)

### 団体利用

団体利用区分の変更はございません。  
区分については、下記URLをご覧ください。  
[http://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center6/division/](http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center6/division/)  
**現在、6月分の抽選申込を受付中です(2月20日現在)**  
抽選申込をする場合は、江東区スポーツネットで、区内登録要件を満たした方が、事前に登録する必要があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。  
<http://yoyaku.koto-sports.net/>

### 教室

現在、4月からの教室の申込みを受付中です。深川北スポーツセンターホームページまたは、各スポーツセンター設置のチラシ等をご覧ください。

深川北スポーツセンターホームページ 教室案内  
[http://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center6/school/](http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center6/school/)  
※教室実施時間帯に一部変更がございます。

### お申込み

往復はがきで希望される教室申込の必要事項を記載のうえ**深川スポーツセンター内仮事務所**へお送りください。**3月2日(金)必着**  
※窓口での受付はできません。

〒135-0044  
江東区越中島1-2-18  
深川スポーツセンター内  
深川北スポーツセンター仮事務所

### お支払い

**3月20日(火)から3月31日(土)まで**にお支払いください。

入金受付時間 9:00から20:00  
**深川北スポーツセンター** ☎3820-8730  
江東区平野 3-2-20  
※休館中ですが教室入金のみ対応します。